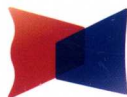




ACI



东方汇才
EAST PROFESSIONAL
INTERNATIONAL EXCHANGE

ACI 职业能力测评系列教材

Introduction to Psychology and Therapy Skills

心理学

基础知识与咨询技能入门

陈俊雄 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

ACI 职业能力测评系列教材

Introduction to Psychology and Therapy Skills

心理学

基础知识与咨询技能入门

主编 陈俊雄

参编 龙雨 关雨桐 胡新颜 赵邦怡

贵州师范学院内部使用

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理学基础知识与咨询技能入门/陈俊雄主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2020. 1

ACI 职业能力测评系列教材

ISBN 978-7-5184-2737-6

I. ①心… II. ①陈… III. ①心理咨询—咨询服务—职业技能—
鉴定—教材 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 257679 号

责任编辑: 伊双双 责任终审: 唐是雯 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市国英印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2020 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 33.5

字 数: 1100 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2737-6 定价: 198.00 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

190814J4X101ZBW

贵州师范学院内部使用

前 言

PREFACE

我是一名心理学家，有30年以上临床心理学的工作经验。在临床心理学和个体咨询、家庭咨询专业从教的20年中，我和来访者共同面对他们的痛苦和情感问题。

近期我和我的同事共同编著了两部东西方存在主义心理学的书籍。我认为在中国编写一部心理学专业的书是一件相当重要的事情。本土化的教材对中国心理学的未来发展及相关方面的知识都将是一个重要的里程碑。之所以这样讲，是因为西方国家的心理学从无至有，经历了一个循序渐进的过程。在心理学没有被提出之前，学者们以神学研究为主，研究人和神的关系。与此同时，与哲学相关的研究就已经开始关注人是如何生活、如何认识自己以及生活的意义等问题了。那时，生活的规则都与人类的生存有关。当然，在中世纪文艺复兴时期，笛卡尔讲到“我思故我在”，可见思考就成为人存在和探索人与人关系的起始点。

心理学研究人的内在，无论是人的感受、思想还是生活的经验、规则。人如何保持健康？人如何从混乱无章的状态中得以改善，从而保持健康的心态？这是心理学对人类最重要的贡献。现代心理学之父弗洛伊德在开启精神分析学派的时候，十分擅长处理来访者的神经症性心理问题，然后发现人的心态是可以被破坏的，是可以被抑制的。这是弗洛伊德对心理学的贡献。

当然，心理学的应用并不单纯只有临床这一个方面。现在，在美洲、欧洲，心理学被广泛地应用在各个领域。例如，在军队，心理学可以帮助处理战场上的问题，可以通过心理学训练士兵，包括他们的行为动作、心理状态等；对于警察系统而言，犯罪心理学可以帮助警察破案；在教育领域，同样有教育心理学帮助教育我们的孩子们，让儿童能够健康成长；社会心理学帮助研究人类的行为模式，让社会组织更加能够理解人的心理并促进团队协作；发展心理学关注人们从出生到年迈乃至一生是如何演变的；组织工业心理学研究组织机构如何高效的运作和经营。因此，西方国家在现代和后现代发展中的进步很大程度得益于心理学的研究和贡献。

习近平总书记曾提出新中国要增强国家“软实力”的发展。毫无疑问，心理学的发展也是提升“软实力”的一步。

现在ACI在中国的总部开启了更系统的心理学的相关培训，心理咨询师是一个重要的方向。因为在西方国家，像美国心理学会（American Psychological Association, APA）已经意识到所有心理学都需要本土化发展。所以在中国我们重新考虑应该有我们自己的教材，这些是适用于中国本土而不是照搬西方国家的。从西方带来的理论和干预是否可以直接应用在中国人的身上？从心理学的角度讲，西方国家寻求独立发展，中国则寻求融合发展。中国的文化以集体主义为导向，西方国家更多以个人主义为导向。在西方寻求独树一帜的思想，探索差异化时，中国更加倾向集体的智慧，用和谐、共创的理念与他人相处。

最近编者在撰写美国的一项报告中就涉及了本土化的问题。也许在20世纪，心理学的发展是由西方引领的。但是在我们的讨论中一致认为，21世纪的心理学要从亚洲走出去，如现在的正念技术，接纳理论中的“接纳”等，都是从东方思想去影响外国心理学的发展的。积极心理学的创始人马丁·塞利格曼在20世纪末期假设人的一系列优良品质是基于哲学概念的。中国亦有历史悠久的儒家、道家、佛学文化……这就是我们积极心理学发展的基础。或许，我们早就应当结合我们自己的历史文化搭建我们的本土心理学，让中国人拥有幸福、健康的心理状态，保持快乐的生活。

相信这本中国本土化的心理学教材是一个良好的开端。非常感谢ACI让我有机会在如此关键的时刻主持

这本书的编写。在这里我想再次强调，150年前西方国家就已经开始构建心理学的研究理论，面对这一事实，我们需要参考西方教材的理论，但是这本教材是一个起点，让我们的思想更开放，看到本土化对于心理学发展的重要性，为未来完善本土化教材打下基础。

陈俊雄

2019年9月

目 录

CONTENTS

第一章 普通心理学 / 1

CHAPTER

01

第一节 概述 / 2

第一单元 心理学及其研究对象 / 2

第二单元 科学心理学的发展 / 3

第三单元 心理学的研究方法 / 5

第四单元 现代心理学学科分支 / 6

第二节 生物学基础 / 8

第一单元 神经元 / 8

第二单元 神经系统 / 9

第三单元 内分泌系统 / 11

第三节 感知觉 / 12

第一单元 感觉的一般特性 / 12

第二单元 视觉 / 14

第三单元 听觉 / 16

第四单元 其他感觉 / 17

第五单元 知觉 / 19

第四节 记忆 / 20

第一单元 记忆的概念 / 20

第二单元 记忆系统和记忆加工过程 / 22

第三单元 遗忘 / 25

第五节 思维和言语 / 28

第一单元 思维 / 28

第二单元 创造性思维 / 31

第三单元 语言与言语 / 33

第六节 意识和注意 / 35

第一单元 意识概述 / 35

- 第二单元 意识的不同状态 / 37
- 第三单元 注意概述 / 40
- 第四单元 注意的认知理论 / 43

第七节 需要和动机 / 44

- 第一单元 需要概述 / 44
- 第二单元 动机概述 / 46
- 第三单元 动机构成 / 48
- 第四单元 动机理论 / 49
- 第五单元 动机的自我调节 / 50

第八节 情绪、情感和意志 / 52

- 第一单元 情绪、情感的概念 / 52
- 第二单元 情绪的脑机制 / 56
- 第三单元 情绪的表达 / 57
- 第四单元 情绪理论 / 57
- 第五单元 意志 / 59

第九节 能力和人格 / 61

- 第一单元 能力的一般概念 / 61
- 第二单元 能力测验 / 62
- 第三单元 智力和智力理论 / 63
- 第四单元 人格的概念 / 65
- 第五单元 心理过程如何塑造人格 / 66
- 第六单元 人格测验 / 67

第二章 发展心理学 / 71

CHAPTER

02

第一节 概述 / 72

- 第一单元 发展心理学的概念 / 72
- 第二单元 发展心理学研究思路和研究方法设计 / 73
- 第三单元 发展心理学的历史 / 75

第二节 人类发展的理论 / 76

- 第一单元 科学理论的本质 / 76
- 第二单元 发展心理学理论 / 76

第三节 婴儿期的心理发展 / 82

- 第一单元 新生儿的发展 / 83
- 第二单元 婴儿期的生理发展 / 85
- 第三单元 婴儿期的认知发展 / 86

- 第四单元 婴儿期的语言发展 / 89
- 第五单元 婴儿期的个性和社会性发展 / 91

第四节 幼儿期的心理发展 / 95

- 第一单元 幼儿期的认知发展 / 96
- 第二单元 幼儿期的语言发展 / 98
- 第三单元 幼儿期的个性和社会性发展 / 99

第五节 童年期的心理发展 / 103

- 第一单元 童年期的认知发展 / 103
- 第二单元 童年期的学习动机 / 105
- 第三单元 童年期的个性和社会性发展 / 106

第六节 青少年期的心理发展 / 108

- 第一单元 青少年期的生理发育 / 108
- 第二单元 青少年期的认知发展 / 110
- 第三单元 青少年期的个性和社会性发展 / 110

第七节 青年及中老年期的心理发展 / 114

- 第一单元 青年期的心理发展 / 115
- 第二单元 中年期的心理发展 / 116
- 第三单元 老年期的心理发展 / 118

第三章 社会心理学 / 123

CHAPTER

03

第一节 概述 / 124

- 第一单元 社会心理学的概念 / 124
- 第二单元 社会心理学的研究历史 / 125
- 第三单元 社会心理学理论流派 / 127
- 第四单元 社会心理学的研究方法 / 130

第二节 社会化与自我概念 / 131

- 第一单元 社会化 / 131
- 第二单元 社会角色 / 133
- 第三单元 自我、身份与自尊 / 136

第三节 社会知觉与归因 / 139

- 第一单元 社会知觉 / 139
- 第二单元 印象管理 / 140
- 第三单元 归因 / 143

第四节 社会动机与社交情绪 / 145

第一单元 社会动机概述 / 145

第二单元 主要的社会动机 / 146

第三单元 社会情绪 / 150

第五节 态度和态度转变 / 152

第一单元 态度概述 / 152

第二单元 态度转变 / 154

第六节 沟通和人际关系 / 157

第一单元 沟通 / 157

第二单元 非言语沟通和言语沟通 / 160

第三单元 人际关系 / 163

第七节 社会影响 / 167

第一单元 从众 / 167

第二单元 社会促进与社会懈怠 / 170

第三单元 模仿、暗示和社会感染 / 172

第八节 爱情、婚姻与家庭 / 173

第一单元 爱情 / 173

第二单元 婚姻 / 176

第三单元 家庭 / 179

第四章 人格心理学 / 183

CHAPTER

04**第一节 概述 / 184**

第一单元 人格的概念 / 184

第二单元 影响人格形成的因素 / 184

第三单元 人格心理学 / 185

第二节 精神分析取向的人格理论 / 186

第一单元 弗洛伊德的经典精神分析理论 / 186

第二单元 阿德勒的个体心理学 / 192

第三单元 荣格的分析心理学 / 195

第三节 行为主义学派 / 197

第一单元 行为主义理论的兴起 / 197

第二单元 斯金纳的操作性条件反射理论 / 199

第四节 人本主义学派 / 201

第一单元 马斯洛的需要论和自我实现论 / 201

第二单元 罗杰斯的自我理论 / 204

第五节 特质学派 / 206

第一单元 奥尔波特的特质理论 / 206

第二单元 卡特尔的特质理论 / 207

第三单元 艾森克的特质理论 / 209

第六节 认知和社会认知取向 / 210

第一单元 凯利的个人建构理论 / 210

第二单元 社会学习理论 / 213

第三单元 班杜拉的社会认知理论 / 214

第七节 生物学取向 / 216

第一单元 大脑机制与人格 / 216

第二单元 进化心理学 / 217

第五章 变态心理学与心理健康 / 221

CHAPTER

05

第一节 变态心理学概述 / 222

第一单元 变态心理学及其研究对象 / 222

第二单元 变态心理学简述 / 222

第二节 正常心理与异常心理 / 224

第一单元 概念 / 224

第二单元 正常心理与异常心理的区分 / 224

第三单元 正常心理与异常的判别标准 / 226

第三节 常见心理异常的症状 / 228

第一单元 认知障碍 / 228

第二单元 情绪障碍 / 235

第三单元 意志障碍和行为障碍 / 237

第四节 常见精神障碍 / 239

第一单元 精神分裂症及其他精神病性障碍 / 240

第二单元 双相障碍及相关障碍 / 240

第三单元 抑郁障碍 / 242

第四单元 焦虑障碍、强迫障碍及相关障碍 / 242

第五单元 创伤及应激相关障碍 / 244

第六单元 分离障碍、躯体症状障碍及相关障碍 / 245

第七单元 进食障碍和睡眠障碍 / 246

第八单元 性和性别相关障碍 / 247

第九单元 人格障碍 / 247

第五节 心理健康 / 248

第一单元 概述 / 248

第二单元 评估心理健康的标准 / 249

第三单元 影响心理健康的因素 / 250

第四单元 心理健康的维护 / 251

第六节 心理不健康状态的分类和评估 / 252

第一单元 相关概念的区分 / 252

第二单元 心理不健康的评估 / 253

第六章 心理咨询概述 / 257

CHAPTER

06

第一节 心理咨询的概念 / 258

第一单元 心理咨询的定义 / 258

第二单元 心理咨询的类别 / 260

第二节 心理咨询的历史与现状 / 262

第一单元 心理咨询的发展历程 / 262

第二单元 我国心理咨询的发展历程 / 263

第三节 心理咨询的原则与过程 / 265

第一单元 心理咨询的基本原则 / 265

第二单元 心理咨询的基本过程 / 266

第四节 心理咨询的流派 / 270

第一单元 精神分析 / 270

第二单元 认知行为疗法 / 271

第三单元 人本主义与存在-人本主义 / 273

第四单元 家庭治疗 / 274

第五单元 后现代取向的心理咨询 / 276

第六单元 心理咨询理论的发展趋势 / 278

第五节 心理咨询的职业准备 / 279

第一单元 心理咨询的专业知识技能 / 279

第二单元 心理咨询的伦理与法律规范 / 280

- 第三单元 心理咨询的个人要求 / 281
- 第四单元 心理咨询的职业认证 / 284
- 第五单元 心理咨询师的自我成长 / 286

第七章 咨询伦理 / 291

CHAPTER

07

- 第一节 伦理价值与准则 / 292**
 - 第一单元 基本概念 / 292
 - 第二单元 心理咨询中的伦理决策 / 294
 - 第三单元 心理咨询师伦理水平发展 / 295
- 第二节 主要伦理议题 / 297**
 - 第一单元 保密 / 298
 - 第二单元 知情同意 / 298
 - 第三单元 多重关系 / 299
 - 第四单元 专业责任与胜任力 / 300
- 第三节 不符合伦理行为的合乎伦理反应 / 309**
 - 第一单元 咨询中的多重关系 / 309
 - 第二单元 隐私与保密 / 312
 - 第三单元 咨询师的职责界限 / 313
- 第四节 特殊场域的伦理反应 / 315**
 - 第一单元 督导中的伦理议题 / 315
 - 第二单元 危机处理 / 316

第八章 心理评估 / 321

CHAPTER

08

- 第一节 心理评估概述 / 322**
 - 第一单元 心理评估的概念 / 322
 - 第二单元 心理评估的一般过程 / 323
 - 第三单元 不同心理咨询阶段的心理评估 / 324
 - 第四单元 心理评估人员的基本态度和要求 / 330
- 第二节 心理评估的作用和方法 / 334**
 - 第一单元 心理评估的作用 / 334

第二单元 心理咨询中常用的心理评估方法 / 334

第三单元 对心理评估资料的解释 / 340

第三节 常用心理测验在咨询中的使用方法 / 345

第一单元 心理测验在咨询中的使用 / 345

第二单元 心理咨询中常用的智力测验 / 345

第三单元 心理咨询中常用的人格测验 / 354

第四单元 心理与行为问题评估 / 364

第四节 个案概念化 / 371

第九章 咨询基本技能 / 377

CHAPTER

09

第一节 咨询设置 / 378

第一单元 咨询设置的概念 / 378

第二单元 咨询设置的内容 / 378

第三单元 咨询设置的意义 / 381

第二节 建立咨询关系 / 382

第一单元 尊重 / 383

第二单元 热情 / 384

第三单元 真诚 / 385

第四单元 共情 / 386

第五单元 积极关注 / 388

第三节 收集和整理材料 / 389

第一单元 初诊接待 / 389

第二单元 摄入性会谈 / 392

第三单元 心理测验的使用 / 395

第四单元 资料的收集和整理 / 396

第四节 参与性技术 / 399

第一单元 倾听 / 399

第二单元 提问 / 400

第三单元 鼓励 / 402

第四单元 重复 / 402

- 第五单元 内容反应 / 403
- 第六单元 情感反应 / 404
- 第七单元 具体化 / 405
- 第八单元 参与性概述 / 406

第五节 影响性技术 / 407

- 第一单元 面质 / 407
- 第二单元 解释 / 409
- 第三单元 指导 / 410
- 第四单元 内容表达 / 411
- 第五单元 情感表达 / 412
- 第六单元 自我开放 / 413
- 第七单元 影响性概述 / 413
- 第八单元 非言语行为 / 414

第六节 效果评估 / 416

- 第一单元 咨询效果评估 / 416
- 第二单元 咨询匹配性评估 / 419
- 第三单元 咨询阶段性小结与处理 / 420
- 第四单元 咨询结束与处理 / 421
- 第五单元 咨询记录与存档 / 422

第十章 咨询方法 / 427

CHAPTER

10

第一节 放松训练 / 428

- 第一单元 呼吸放松 / 428
- 第二单元 肌肉放松 / 431
- 第三单元 正念放松 / 435

第二节 认知行为疗法 / 439

- 第一单元 合理情绪行为疗法 / 439
- 第二单元 认知行为疗法 / 448

第三节 求助者中心疗法 / 462

第四节 其他常用方法 / 470

- 第一单元 焦点解决短期治疗 / 470

- 第二单元 叙事疗法 / 472
- 第三单元 箱庭疗法 / 475
- 第四单元 精神分析 / 477

第十一章 实务与运用指南 / 479

CHAPTER

11

第一节 我是谁？我该如何与他人互动？ / 480

- 第一单元 一名优秀的咨询师 / 480
- 第二单元 探索咨询师的内在信念 / 482
- 第三单元 咨询师可能遇到的改变 / 484
- 第四单元 咨询的完整过程 / 487

第二节 运用基本倾听技巧建立关系 / 489

- 第一单元 来访者关心什么？ / 489
- 第二单元 贯注行为 / 490
- 第三单元 指导性和非指导性倾听反应 / 492

第三节 进阶催化技巧 / 494

- 第一单元 催化咨询的技巧 / 495
- 第二单元 处理高要求情境 / 496

第四节 与理论同行：统整与个人化 / 499

- 第一单元 实证研究与咨询理论 / 499
- 第二单元 心理咨询各流派的人性观 / 501
- 第三单元 统整与个人化 / 504

第五节 应用理论：评估与概念化 / 506

- 第一单元 心理评估与测验的意义 / 506
- 第二单元 绘制来访者地图 / 507

第六节 与个案会面：咨询计划、历程监控与文件记录 / 510

- 第一单元 咨询计划 / 510
- 第二单元 历程监控 / 510
- 第三单元 文件记录 / 511
- 第四单元 行动与挑战 / 512

第七节 巩固：结束 / 515

- 第一单元 巩固咨询 / 515
- 第二单元 终止咨询 / 516
- 第三单元 未来心理咨询的趋势 / 519

普通心理学

第一章

CHAPTER

01

贵州师范学院内部使用

第一节 概 述

人类通常对两个方面的问题感兴趣：一是自然环境；二是人类自己。自然科学开始于文艺复兴的16世纪，而心理学的研究直到19世纪末才逐渐展开。

第一单元 心理学及其研究对象

一、心理学的含义

心理学（psychology）起源于古代希腊哲学，心理学一词是由希腊文 psyche 和 logos 两个词合成而来，psyche 指心灵，logos 指论述。科学心理学自19世纪诞生之日起就分歧不断，这主要是因为心理学的研究是以人性为主题展开的。

心理学是研究人类心理现象和行为的科学。很多人在学习心理学的过程中，希望能够掌握一套完整的心理学理论，以此来涵盖和解释人类心理现象和行为的各个方面。但在学习的过程中，我们发现，截至目前，还不存在这样的一套理论。取而代之的，是许许多多不同的理论，每个理论只能解释人类心理现象或行为的某一个或某几个方面。美国心理学基金会杰出教学奖得主格蕾特曼（Gleitman）将心理学描述为“一个松散的联合在一起的学术王国，它横跨了生物科学和社会科学两个领域”。

二、心理学的研究对象

心理学是一门涵盖多个专业领域的科学，但究其根本而言，是一门研究心理过程和行为的科学，具体包括感知觉、记忆、思维、情绪、情感、动机、能力和人格等。

心理学家通过科学的实证方法来检验他们的理论。但值得注意的是，生活中并不是所有的问题都能通过科学方法加以解决。对于无法用客观、实证的方法进行检验的问题，便无法通过科学方法来检验。例如，科学家是否应该用动物做实验？这属于伦理问题，不能通过科学方法进行检验。再比如，关于某人喜欢黑色还是红色这样的偏好问题，也不能通过科学方法来解决。

三、心理学的目标

心理学的研究，能够更好地帮助我们理解自己和他人。心理学研究的目的是增加我们对于人类的了解，具体包括对人类行为的描述、解释、预测和控制。

（一）描述行为

描述心理现象和行为的目的是对心理活动进行精确观察，以获取真实信息，并在真实信息的基础上进行命名和分析。描述阶段的注意事项，在于研究者能够避开自己的观点、期望、偏见等因素的影响，完全客观地记录观察数据。

（二）解释行为

心理学的第二个目标是解释行为。行为的发生，有些是临时的，有些是稳定的；有些是单一因素造成的，也有多个因素相互作用形成的；还有一些行为与影响因素之间只是相关关系，而没有因果关系。